





New Body Inn								PalCap System®							
Programma allenamento Maschi								6 gennaio 2007							
Androide Clavicolare								PreOlimpici I° Livello							
A		Giorni	1°	4°	7°	Giorni	10°	13°	16°	19°	Giorni	22°			
Stacco Terra	3 X	6	130	130	130	2 X	10	70	140	150	150	2 X	10	130	
Squat Avanti	3 X	8	115	115	115	2 X	12	60	115	125	125	2 X	12	60	
Pressa	3 X	10	155	155	155	2 X	15	80	165	165	165	2 X	15	80	
Leg curl	3 X	10	40	40	40	2 X	15	30	45	45	45	2 X	15	30	
Calf Manubrio	3 X	10	20	20	20	2 X	15	14	22	22	22	2 X	15	14	
Calf Seduto	3 X	8	40	40	40	2 X	12	25	45	45	45	2 X	12	25	
Iperestension	3 X	10	10	10	10	2 X	15	0	15	15	15	2 X	15	0	
Abdominal	3 X	10	30	30	35	3 X	15	20	35	40	40	3 X	15	20	
B		Giorni	2°	5°	8°	Giorni	11°	14°	17°	20°	Giorni	23°			
1/2 Stacco + Strappi	3 X	6	60	60	65	2 X	10	30	65	70	70	2 X	10	30	
Tirate Mento	3 X	6	50	50	55	2 X	10	35	55	60	60	2 X	10	35	
Rematore Inverso	3 X	6	70	75	80	2 X	10	40	85	90	95	2 X	10	40	
Low Row	3 X	6	70	75	80	2 X	10	60	85	90	95	2 X	10	60	
Lat pool over	3 X	6	20	20	25	2 X	10	15	25	30	30	2 X	10	15	
Curl Kambered	3 X	8	35	35	35	2 X	12	23	39	39	39	2 X	12	23	
Curl 45°	3 X	10	14	14	16	2 X	15	10	16	18	18	2 X	15	10	
Crunch Parallele	3 X	M	0	0	0	3 X	12	0	0	0	0	3 X	12	0	
C		Giorni	3°	6°	9°	Giorni	12°	15°	18°	21°	Giorni	24°			
1/2 Stacco + Slanci	3 X	6	60	65	70	2 X	10	30	75	80	85	2 X	10	40	
Panca Piana	3 X	6	70	70	75	2 X	10	40	75	80	80	2 X	10	40	
Pek Dek Verticale	3 X	8	140	140	150	2 X	12	70	150	160	160	2 X	12	70	
Parallele Tricipiti	3 X	8	10	10	12	2 X	12	6	12	14	14	2 X	12	6	
Pressa Deltoidi	3 X	8	50	50	55	2 X	12	45	55	60	60	2 X	12	45	
Alzate Fontali	3 X	8	10	10	12	2 X	12	4	12	14	14	2 X	12	4	
Spinte 90° Manubri	3 X	8	8	8	8	2 X	12	6	8	8	8	2 X	12	6	
Sid ben	3 X	8	22	22	22	3 X	12	18	24	24	24	3 X	12	18	
Aerobica	I°	Min	15	b.c.m	135	135	135	b.c.m	125	140	140	140	b.c.m	125	
Aerobica	II°	Min	15	b.c.m	130	130	130	b.c.m	120	130	130	130	b.c.m	120	

New Body Inn										PalCap System®									
Programma allenamento Maschi										6 gennaio 2007									
Androide Clavicolare										PreOlimpici II° Livello									
A		Giorni		1°	4°	7°	Giorni		10°	Giorni		13°	16°	19°	Giorni		22°		
Stacco Lombare		3 X	m)*2	85	95	105	2 X	10	50	3 X	6	115	125	135	2 X	10	85		
Squat avanti		3 X	6	75	75	80	2 X	12	40	3 X	M 20' 30'	80	85	85	2 X	12	40		
Leg Estension		3 X	M +2c'F	60	60	60	2 X	15	30	3 X	8	70	70	70	2 X	15	30		
Leg curl 90°		3 X	10	10	10	10	2 X	15	5	3 X	M +2'F	15	15	15	2 X	15	5		
Calf Piedi		3 X	8	55	55	55	2 X	15	40	3 X	m)*1	60	60	60	2 X	15	40		
Calf Pressa		3 X	12	105	105	105	2 X	12	45	3 X	M +2'A F	125	125	125	2 X	12	45		
Good Morning		3 X	10	40	40	40	2 X	15	25	3 X	M	45	45	45	2 X	15	25		
Abdominal		3 X	10	25	25	30	2 X	15	20	3 X	m)*2	30	35	35	3 X	15	20		
B		Giorni		2°	5°	8°	Giorni		11°	Giorni		14°	17°	20°	Giorni		23°		
Strappi		3 X	6	35	35	40	2 X	10	20	3 X	M	40	45	45	2 X	10	20		
Elevazioni Spalle Bilancere		3 X	m)*2	85	85	95	2 X	10	50	3 X	M	95	100	100	2 X	10	50		
Rowing		3 X	10	50	55	60	2 X	10	35	3 X	M 20' 30'	65	70	75	2 X	10	35		
Lat Pulley		3 X	M +2c'F	60	60	65	2 X	10	45	3 X	8	65	70	70	2 X	10	45		
Pool Over Bilancere		3 X	10	20	22	24	2 X	10	18	3 X	M +2'A F	26	28	30	2 X	10	18		
Curl Bilancere Scoot		3 X	8	30	30	30	2 X	12	22	3 X	m)*1	34	34	34	2 X	12	22		
Curl Cavi Bassi		3 X	12	30	30	30	2 X	15	20	3 X	M +2'A	30	35	35	2 X	15	20		
Crunch Sbarra		3 X	m	0	0	0	3 X	12	0	3 X	M 20' 30'	0	0	0	3 X	12	0		
C		Giorni		3°	6°	9°	Giorni		12°	Giorni		15°	18°	21°	Giorni		24°		
Slanci		3 X	6	35	35	40	2 X	10	25	3 X	M	45	50	55	2 X	10	35		
Panca Declinata		3 X	m)*2	60	60	65	2 X	10	30	3 X	M	65	70	70	2 X	10	30		
Cavi Incrociati		3 X	10	30	30	35	2 X	12	20	3 X	M +2c'F	35	40	40	2 X	12	20		
Parallele Tricipiti		3 X	10	5	5	6	2 X	12	4	3 X	8	6	7	7	2 X	12	4		
Lento Manubri		3 X	10	22	22	24	2 X	12	20	3 X	m)*1	24	26	26	2 X	12	20		
Alzate Laterali		3 X	8	6	6	7	2 X	12	5	3 X	M +2c'F	7	8	8	2 X	12	5		
Spinte Poliercolina Inverse		3 X	12	15	15	15	2 X	12	10	3 X	M +2c'F	15	15	15	2 X	12	10		
Sid ben		3 X	10	18	18	18	3 X	12	16	3 X	M 20' 30'	20	20	20	3 X	12	16		
Aerobica	I°	Min	15	b.c.m		135	135	135	b.c.m		125	b.c.m		140	140	140	b.c.m		125
Aerobica	II°	Min	15	b.c.m		130	130	130	b.c.m		120	b.c.m		130	130	130	b.c.m		120

New Body Inn								PalCap System®							
Programma allenamento Maschi								6 gennaio 2007							
Androide Clavicolare								PreOlimpici III° Livello							
A		Giorni		1°	4°	7°	Giorni		10°	13°	16°	19°	Giorni		22°
Stacco Terra		3 X	6	130	130	130	2 X	10	70	140	150	150	2 X	10	130
Affondi avanti multipower		3 X	8	70	70	70	2 X	12	40	70	75	75	2 X	12	40
i/2 Stacco + Affondo ava tot		3 X	6	70	70	70	2 X	15	40	75	75	75	2 X	15	40
Stacchi femorali		3 X	8	50	50	50	2 X	15	30	60	60	60	2 X	15	30
Calf piedi		3 X	8	80	80	80	2 X	15	50	90	90	90	2 X	15	50
Calf Seduto		3 X	10	40	40	40	2 X	12	25	45	45	45	2 X	12	25
Stacchi lombari		3 X	8	10	10	10	2 X	15	0	15	15	15	2 X	15	0
Abdominal		3 X	10	30	30	35	3 X	15	20	35	40	40	3 X	15	20
B		Giorni		2°	5°	8°	Giorni		11°	14°	17°	20°	Giorni		23°
Slanci		3 X	6	50	50	55	2 X	10	30	60	65	65	2 X	10	30
1/2 stacco + portata		3 X	6	55	55	60	2 X	10	30	60	65	65	2 X	10	30
Rematore Inverso		3 X	6	70	75	80	2 X	10	40	85	90	95	2 X	10	40
Tirate mento		3 X	6	35	39	43	2 X	10	27	47	51	55	2 X	10	27
Pool over		3 X	8	20	20	22	2 X	10	18	22	24	24	2 X	10	18
Curl Kambered		3 X	8	35	35	35	2 X	12	23	39	39	39	2 X	12	23
Curl alternati		3 X	10	14	14	16	2 X	15	10	16	18	18	2 X	15	10
Crunch Parallele		3 X	M	0	0	0	3 X	12	0	0	0	0	3 X	12	0
C		Giorni		3°	6°	9°	Giorni		12°	15°	18°	21°	Giorni		24°
Strappi		3 X	6	55	60	60	2 X	10	30	65	65	65	2 X	10	40
1/2 Stacco + Slanci		3 X	6	70	70	75	2 X	10	40	75	80	80	2 X	10	40
Panca		3 X	8	70	70	75	2 X	12	40	75	80	80	2 X	12	40
Parallele Tricipiti		3 X	8	10	10	12	2 X	12	6	12	14	14	2 X	12	6
Lento Slanciato		3 X	6	50	50	55	2 X	12	45	55	60	60	2 X	12	45
1/2 Stacco + girata		3 X	6	10	10	12	2 X	12	4	12	14	14	2 X	12	4
French press		3 X	8	8	8	8	2 X	12	6	8	8	8	2 X	12	6
Sid ben		3 X	8	22	22	22	3 X	12	18	24	24	24	3 X	12	18
Aerobica	I°	Min	15	b.c.m	135	135	135	b.c.m	125	140	140	140	b.c.m	125	
Aerobica	II°	Min	15	b.c.m	130	130	130	b.c.m	120	130	130	130	b.c.m	120	

New Body Inn											PalCap System®									
Programma allenamento Maschi											7 dicembre 2006									
Androide Clavicolare											PreOlimpici IV° Livello									
A		Giorni		1°	4°	7°	Giorni		10°	Giorni			13°	16°	19°	Giorni		22°		
Stacco Terra	10	4 X	Pir+	115	115	115	3 X	10	60	3 X	Pir-	145	155	155	3 X	10	115			
Affondi multipower		3 X	m)*2	100	100	100	2 X	12	50	2 X	m)*3	100	110	110	2 X	12	50			
Stacco + Affondo ava tot		3 X	M 20'	70	70	70	2 X	15	40	2 X	M 20'30	75	75	75	2 X	15	40			
Stacchi femorali		3 X	10 10a	50	50	50	2 X	15	30	2 X	M aF+	60	60	60	2 X	15	30			
Calf piedi		3 X	M 20'	80	80	80	2 X	15	50	2 X	M 20'30	90	90	90	2 X	15	50			
Calf Seduto		3 X	10 10c	40	40	40	2 X	12	25	2 X	M aF+	45	45	45	2 X	12	25			
Stacchi lombari		3 X	m)*1	60	60	60	2 X	15	40	2 X	m)*2	70	70	70	2 X	15	40			
Abdominal	5	4 X	Pir+	30	30	35	3 X	15	20	4 X	Pir-	50	55	55	3 X	15	20			
B		Giorni		2°	5°	8°	Giorni		11°	Giorni			14°	17°	20°	Giorni		23°		
Slanci	5	4 X	Pir+	40	40	45	3 X	10	20	3 X	Pir-	60	65	65	3 X	10	20			
1/2 stacco + portata		3 X	m)*2	115	115	125	2 X	10	60	2 X	m)*3	125	130	130	2 X	10	60			
Rematore Inverso		3 X	M 20'	70	75	80	2 X	10	40	2 X	M 20'30	85	90	95	2 X	10	40			
Tirate mento		3 X	M 20'	35	39	43	2 X	10	27	2 X	M 20'30	47	51	55	2 X	10	27			
Pool over bilancere		3 X	10 10a	30	30	34	2 X	10	26	2 X	M aF+	34	38	38	2 X	10	26			
Curl Kambered		3 X	m)*1	35	35	35	2 X	12	23	2 X	m)*2	39	39	39	2 X	12	23			
Curl alternati		3 X	10 10c	14	14	16	2 X	15	10	2 X	M cF+	16	18	18	2 X	15	10			
Crunch sbarra/parallele	0	4 X	Pir+	0	0	0	3 X	12	0	4 X	Pir-	0	0	0	3 X	12	0			
C		Giorni		3°	6°	9°	Giorni		12°	Giorni			15°	18°	21°	Giorni		24°		
Strappi	5	4 X	Pir+	55	60	60	3 X	10	30	3 X	Pir-	75	75	75	3 X	10	40			
1/2 Stacco + Slanci		3 X	m)*2	45	45	50	2 X	10	30	2 X	m)*3	50	55	55	2 X	10	30			
Panca		3 X	M 20'	70	70	75	2 X	12	40	2 X	M 20'30	75	80	80	2 X	12	40			
Parallele Tricipiti		3 X	10 10a	5	5	7	2 X	12	1	2 X	M aF+	7	9	9	2 X	12	1			
Lento Slanciato		3 X	M 20'	50	50	55	2 X	12	45	2 X	M 20'30	55	60	60	2 X	12	45			
1/2 Stacco + girata		3 X	M 20'	55	55	60	2 X	12	40	2 X	M 20'30	60	65	65	2 X	12	40			
French press		3 X	m)*1	40	40	40	2 X	12	30	2 X	m)*2	40	40	40	2 X	12	30			
Sid ben	2	4 X	Pir+	22	22	22	3 X	12	18	4 X	Pir-	28	28	28	3 X	12	18			
Aerobica	I°	Min	15	b.c.m		135	135	135	b.c.m		125	b.c.m			140	140	140	b.c.m		125
Aerobica	II°	Min	15	b.c.m		130	130	130	b.c.m		120	b.c.m			130	130	130	b.c.m		120



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Iniziandi I° Livello

Finalità:

Imparare l'esecuzione degli esercizi, postura e respirazione,
Il corpo si allena in Tre sessioni si incrementano ulteriormente gli esercizi, le ripetizioni sono mirate, il peso è lievemente crescente .

Metodi:

Serie costanti, ripetizioni mirate per reclutare fibre lente e veloci.
Alla quarta e ultima settimana del macrociclo, che dura otto settimane, si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma esercizi olistici per aumentare la forza muscolare.

Serie poche, un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Aumenta ulteriormente il carico allenante che costringe ad adottare sempre una migliore postura.

In questa fase, tramite l'inserimento di esercizi olistici , si ha un maggiore stimolo di crescita e tonificazione muscolare, la persona ha lo scopo di capire come utilizzare al meglio l'esecuzione degli esercizi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa: enfatizzando gradualmente l'allungamento; la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando la dinamica dei nuovi esercizi nelle sue varie forme: postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato,
Respirazione .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Iniziandi II° Livello

Finalità:

Imparare l'esecuzione degli esercizi, postura e respirazione,
Il corpo si allena in Tre sessioni, nel proseguo del macrociclo cresce il peso gradualmente.

Metodi:

Alla quarta e ultima settimana del macrociclo, che dura otto settimane, si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma piccoli gradi d'intensità.

Serie poche, un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Aumenta ulteriormente il carico allenante che costringe ad adottare sempre una migliore postura.

In questa fase, tramite l'inserimento di gradi intensivi, si ha un maggiore stimolo di crescita e tonificazione muscolare, la persona ha lo scopo di capire come utilizzare al meglio l'esecuzione dei gradi intensivi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa: enfatizzando gradualmente l'allungamento; la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando la dinamica dei nuovi esercizi nelle sue varie forme: postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato,

Respirazione .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Iniziandi III° Livello

Finalità:

Il corpo si allena in Tre sessioni di allenamento.

Serie costanti, ripetizioni mirate per reclutare fibre lente e veloci.

Alla quarta e ultima settimana del macrociclo, che dura otto settimane, si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma Olimpionici per aumentare la forza e coordinazione muscolare, partendo con un peso leggero e crescendo gradualmente il carico nel proseguo del macrociclo la persona ha il tempo e la maniera di imparare e migliorare l'esecuzione del gesto, difficile da imparare e eseguire ma con grandi margini di guadagno sulla forza, coordinazione e velocità muscolare, imparare meticolosamente l'esecuzione degli esercizi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, adottando sempre una postura corretta, fluidità dell'esercizio e massima concentrazione mentale.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando la dinamica dei nuovi esercizi nelle sue varie forme: postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato,

Respirazione .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante
Livello: Iniziandi IV° Livello

Finalità:

Il corpo si allena in Tre sessioni di allenamento.

Sono inseriti gradi di intensità.

Serie costanti, ripetizioni mirate per reclutare fibre lente e veloci.

Alla quarta e ultima settimana del macrociclo, che dura otto settimane, si cala il peso per compensare un recupero fisiologico.

Strategia:

Vengono inseriti nel programma Olimpionici per aumentare la forza e coordinazione muscolare, partendo con un peso leggero e crescendo gradualmente il carico nel proseguo del macrociclo la persona ha il tempo e la maniera di imparare e migliorare l'esecuzione del gesto, difficile da imparare e eseguire ma con grandi margini di guadagno sulla forza, coordinazione e velocità muscolare, imparare meticolosamente l'esecuzione degli esercizi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, adottando sempre una postura corretta, fluidità dell'esercizio e massima concentrazione mentale.

Vengono inseriti nel programma gradi d'intensità per maggiore stimolo di crescita e tonificazione muscolare, la persona ha lo scopo di capire come utilizzare al meglio l'esecuzione dei gradi intensivi per coinvolgere sempre il maggior numero di fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa: enfatizzando gradualmente l'allungamento; la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, questo è un periodo dedicato ad reclutare in maniera considerevole sempre di più il numero di fibre muscolari imparando la dinamica dei nuovi esercizi nelle sue varie forme: postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato,

Respirazione .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si inizia un vero programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto